स्वास्थ्य के लिए

कच्चा खाइये



—डा० दिलकश

स्वास्थ्य के लिये कच्चा खाइये

❀

लेखक

डा० खुशीराम शर्मा 'दिलकश'
ए० एस० वी०, एन० डी०
प्राकृतिक चिकित्सक
प्राचार्य—नेशनल कालेज आफ नेचुरोपैथी, लखनऊ

संचालक :

आरोग्य निकेतन
प्राकृतिक चिकित्सालय
रिवर बैंक कालोनी, लखनऊ

नवर्वा संस्करण
अप्रैल १९७९

मूल्य
१ रुपया

प्राकृतिक चिकित्सा मन्दिर प्रकाशन — १८

प्रकाशक :

डा० खुशीराम शर्मा 'दिलकश'
निर्देशक तथा संचालक : आरोग्य निकेतन,
रिवर बैंक कालोनी, लखनऊ
फोन : ४ ५ ६ २ ८

मुद्रक :
जय माँ प्रिंटिंग प्रेस
लखनऊ।

१८-२२००/४/७९

दो शब्द

प्रस्तुत पुस्तक के प्रणेता, अनेक उत्तमोत्तम स्वास्थ्य सम्बधी पुस्तकों के रचयिता, तथा राज्य सरकार द्वारा लेखक रूप में पुरष्कृत, महान विचारक, कुशल उपदेशक, सच्चे जन सेवक, तथा देश के अग्रगणी योग्य एवं अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक डाक्टर खुशीराम दिलकश हैं, जिनकी सफल तथा परिपक्व लेखनी द्वारा उद्धृत कोई भी पुस्तक, किसी भी व्यक्ति द्वारा, उसके लिये लिखे दो 'शब्द' अथवा 'पक्कथन' की अपेक्षा नहीं करती, क्योंकि दिलकश जी अपने विषय के स्वयं अद्वितीय, बेजोड़ तथा उद्भट विद्वान और विशेषज्ञ हैं।

स्वनामधन्य राम भक्त तुलसीदास जी ने रामायण का प्रणनयन किया पर उसकी भूमिका उन्होंने किसी से नहीं लिखवाई, क्योंकि वे रामायण की कथा वस्तु के स्वयंमेव अधिकारी और पूर्ण ज्ञात थे। इसी प्रकार अधिकारी विद्वानों द्वारा प्रणीत लगभग सभी जन-जीवनोपयोगी सत्साहित्य एवं सद्ग्रन्थों का उदाहरण हमारे समक्ष विद्यमान है, जिनमें से किसी भी ग्रन्थ अथवा पुस्तक की भूमिका किसी ने नहीं लिखी है, और न उसकी कोई आवश्यकता समझी गयी। "स्वास्थ्य के लिये कच्चा खाइये". ऐसी ही यह स्वास्थ्य सम्बन्धी जनोपयोगी पुस्तक दिलकश जी ने प्राकृतिक आहारशास्त्र के एक विशेष परिच्छेद से अनभिज्ञ जनता को भिज्ञ कराने के उद्देश्य से लिखी है, जिसे वस्तुतः किसी भी भूमिका की अपेक्षा नहीं, और मेरे जैसे स्वास्थ्य विषय के एक नगण्यविद्यार्थी द्वारा लिखी तुच्छाति-तुच्छ भूमिका की तो इसे किंचित आवश्यकता है ही नहीं। वह तो मेरी समझ से, रेशम के वस्त्र पर टाट के पैवन्द सदृश जँचेगा। अतः जब दिलकश जी ने अपनी इस सुन्दर और तथ्य पूर्ण पुस्तक के लिये 'दो शब्द' मुझसे लिखवाने का प्रस्ताव मेरे सामने रखा तो मैं भौंचक्का रह गया।

और बात अजीब सी लगी। पर शायद वह इसी बहाने अपनी पुस्तक को नहीं, अपितु मुझे ही मान और व चाहते थे। फलत: बहुत आना कानी के बावजूद भी मैं उनसे अपना पीछा न छुड़ा सका और पुस्तक के सम्बन्ध में निम्नलिखित कुछ शब्द लिखने ही पड़े।

प्रसिद्ध ग्रन्थ बोधायन में एक व्याख्यान मिलता है कि दो उल्लू दो दिशाओं से आकर एक पेड़ पर बैठ गये। एक की चोंच में साँप था और दूसरे की चोंच में चूहा। सांप ने पहले उल्लू की चोंच में दबे चूहे को देखा तो उसके मुंह में इस हालत में पानी भर आया। दोनों उल्लूओं ने साँप की वह हालत देखकर एक ने दूसरे से पूछा भाई तुम समझे इसका क्या रहस्य है ? दूसरे ने कहा हां समझा। यही कि जीभ से वशीभूत जीव को मौत का भी स्मरण नहीं रहता।

ठीक उसी सांप जैसी स्थिति कुसंस्कार वश आज हमारी है। हम में से कौन व्यक्ति ऐसा है जिसका विवेक यह नहीं कहता कि प्राकृतिक जीवन उत्तम है प्राकृतिक भोजन उत्तम है। हम मे से कौन व्यक्ति ऐसा है जो यह नहीं समझता-बूझता कि वन पक्व आहार जिसे दूसरे शब्दों में कच्चा भोजन कहते हैं हमारे लिये आदर्श सर्वोत्कृष्ट, प्राकृतिक तथा स्वाभाविक भोजन है, क्योंकि उससे हमें वे सारे उपयोगी खाद्य तत्व अपनी पूरी-पूरी मात्रा में उपलब्ध होते हैं जिनसे हमारे शरीर का निर्माण होता है, और वृद्धि होती है, हम मृत्युपर्यन्त स्वस्थ रहते हैं और लम्बी आयु प्राप्त करते हैं। पर हम यह सब कुछ समझते बूझते हुये भी केवल जीभ के वशीभूत हो उपर्युक्त व्याख्यान में वर्णित सांप की भांति रोग परेशानी और मौत का आह्वान किया करते हैं।

संस्कृत में एक कहावत है—जिते सर्वं जिते रसे' अर्थात जिसने अपनी जिह्वा पर नियन्त्रण पा लिया उसने संसार में सब कुछ पा लिया। उसके बाद उसे कुछ भी शेष नहीं रहता। ऐसा व्यक्ति, रोक-शोक क्या होता है जानता ही नहीं। ऐसे व्यक्ति का ही जीवन मृत्युलोक में भी

स्वर्गीय जीवन होता है। इसीलिये मुनिदेव सेन ने जीव को चेतावनी देते हुए कहा है—हे जीव ! जीभ का संवरण करो, स्वादिष्ट भोजन अच्छा नहीं होता, और एडसिन ने लिखा है—यदि तुम अपनी जीभ पर अधिकार कर लो तो मष्तिस्क और शरीर पर सुगमता से अधिकार प्राप्त कर सकोगे।'

हम भोज्य वस्तुयें उनकी प्राकृतिक अवस्था में, विना उन्हें आग के संसर्ग में लाये और विना उसमें नमक, मसाला, तेल, खटाई, आदि मिलाये, कच्चा ही क्यों खाना पसन्द नहीं करते ? इसका उत्तर सिवा इसके कि कच्चे खाद्य पदार्थ स्वादिष्ट नहीं होते, और हो भी नहीं सकता। लेकिन ऐसे विचार वाले खाद्य पदार्थों के प्राकृतिक स्वाद और मिथ्या स्वाद के अन्तर को हम भूल जाते हैं। उन्हें उस प्रसिद्ध डेनिस कहावत की याद नहीं रहती जिसमें कहा गया है—'जो जीभ को अच्छा लगता है, वह हमेशा पेट के लिए अच्छा नहीं होता।

आज संसार की यह सवसे बड़ी विडम्बना है कि मानव परमात्मा और उसकी प्रकृति में आस्था रखने के लिये उद्यत प्रतीत नहीं होता। महान वैज्ञानिक वड़े से वड़े चिकित्सक, प्रतिभाशाली से प्रतिभाशाली विचारक, नीतिज्ञ, उपदेशक तथा बुद्धिमान व्यक्ति तक इस सही बात को कुसंस्कारवश मानने के लिए आज तैयार नहीं है कि सभी प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में चाहे वे फल, अनाज अथवा वनस्पति हों उनमें वे सभी आवश्यक तत्व संजोये गये हैं जिनके सेवन से मानव अपनी जीवन यात्रा भली प्रकार पूर्ण कर सके जबकि वे प्रायः देखते हैं कि लोग, मात्र कच्चे भोजन पर ही रहते हैं और सर्वोत्तम स्वास्थ्य के भागी होते हैं एवं शक्ति और उत्साह के भण्डार भी जब कि वे डाक्टर अल्ब्रो के इस कथन को बार बार पढ़ते भी हैं कि जो लोग कच्चे भोजनों के आदी होते हैं उनके शरीर का वजन कभी घटता-बढ़ता नहीं और अवस्था के अनुसार सदा एक-सा बना रहता है तथा ऐसे लोगों के शरीरों में भोजन के माध्यम से प्रत्यामिन

वसा, कार्बोज आदि जो प्रविष्ठ होते हैं वे अच्छे किस्म के होते हैं और आवश्यकता से अधिक नहीं प्रविष्ट होते, जबकि वे श्रीमद्भागवत जैसे धर्मग्रन्थ में भी लिखा पाते हैं कि निर्दोष, अनुत्तेजक एवं प्राकृतिक आहार ही मनुष्य का हर आयु में स्वाभाविक आहार है जिस पर रहकर कोई भी रोगों से बचा रहकर लम्बी से लम्बी आयु पा सकता है।

इस पुस्तक में विद्वान लेखक ने उपयुक्त लिखित तत्वों पर बड़े ही विद्वतापूर्ण ढंग से विचार किया है और पुस्तक के विषय की प्रत्येक बात पर वैज्ञानिक तथा मनोवैज्ञानिक दोनों ढंगों से प्रकाश डालने का सफल प्रयास किया है। हम लेखक को उनकी इस सफलता के लिये इस पुस्तक के पाठकों की ओर से उनको बधाई देते हैं और सर्व साधारण से अनुरोध करते हैं कि वे इस पूरी पुस्तक को एक बार अवश्य पढ़े और इससे लाभ उठावें।

—गंगा प्रसाद गौड़ 'नाहर'

स्वास्थ्य के लिये कच्चा खाइये

वह क्षण मानव-स्वास्थ्य के लिए सचमुच बड़ा अशुभ रहा होगा, जिस क्षण पृथ्वी पर प्रत्यक्ष अग्नि का आविष्कार हुआ। क्योंकि उसके बाद से ही मनुष्य नेधीरेधीरे लगभग अपनी सभी प्राकृतिक खाद्य-सामग्रियों को अग्नि के संसर्ग से कृत्रिमता प्रदान करके उन्हें तत्वहीन बनाकर अपने भोजन के काम में लाना आरंभ किया। अन्यथा अग्नि आविष्कार के पूर्व फल, साग, तरकारियाँ अथवा अन्नादि सभी खाद्य वस्तुयें जिन्हें दयामयी प्रकृति मानव के जीवन धारण के निमित शरीर पोषण के लिए तथा उसके सुख पूर्वक जीवन-यापन के लिए पेड़ पौधों के माध्यम से उपजाती थी जिन्हें वह सीधे अपने भोजन के काम में लाता था और शतप्रतिशत लाभ उठाता था।

पर आज जब हम लोगों से कहते हैं कि खाने-पीने के मामले में पुर्नविचार करके फिर उसी अग्नि आविष्कार के पूर्व के समय की रीति-रस्म को अपनाइये और स्वास्थ्य के लिए कच्चा खाकर खाद्य-पदार्थों से पोषण का शत प्रतिशत लाभ उठाइये तो लोग हमारी बात सुनने के लिए तैयार नहीं होते और उसे हँसकर टाल देते हैं। पर ऐसा करके सत्य पर पर्दा तो नहीं डाला जा सकता? और शायद वह जमाना अब दूर भी नहीं है जब वे लोग हमारी बात समझेंगे और अपने उत्तम स्वास्थ्य की हेतु खाद्य वस्तुओं को कच्चा ही खाकर उनके द्वारा शत प्रतिशत पोषण का लाभ उठाना पसन्द करेंगे।

खाने का वास्तविक मन्तव्य

खाने का वास्तविक मन्तव्य क्या है? यदि इस प्रश्न का उत्तर हम जान जावें तो प्रस्तुत समस्या को सुलझाने और उसके औचित्य को स्वीकार करने में हमें काफी सुविधा होगी।

खाने का वास्तविक मन्तव्य है–जीने के लिए खाना, शरीर पोषण के लिए खाना, स्वास्थ्य प्राप्ति एवं उसे अक्षुण बनाये रखने के लिए खाना तथा दीर्घायु प्राप्ति के लिए खाना।

इस बात से कौन इन्कार कर सकता है कि विकास, प्रजनन तथा अस्तित्व—तीनों के लिए शरीर, पोषण पर ही निर्भर रहता है।

बहुत से लोग पोषण का अर्थ, खाद्य-पदार्थों का प्रचुर प्रयोग लगाते हैं। ऐसे लोगों के मतानुसार खाद्य-पदार्थों के गुण अथवा प्रकार से उनकी मात्रा ही अधिक महत्वपूर्ण होती है जो गलत है।

भोजन उसी को कहेंगे जिसमें पोषक तत्व पूरी-पूरी अथवा अधिक मात्रा में विद्यमान हों, कि जिनके आत्मसात होने से शरीर के तन्तुओं का निर्माण हो सके, आवश्यक रसों का स्राव नियमित रूप से होता रहे तथा रक्त भरपूर और शुद्ध बने।

शरीर के करोड़ों-अरबों रक्त कोषों में से ७० लाख कोष प्रति सेकेण्ड नष्ट हुआ करते हैं। इसी हिसाब से उनकी पूर्ति भी होनी चाहिए। अतः जिन पदार्थों से इन कोषों का पुनर्निर्माण होकर उनकी पूर्ति होती है वे हमको आहार के पोषक तत्वों से ही मिलते हैं। (शेल्टन)

हमारा भोजन इस प्रकार का होना चाहिये कि उसके द्वारा शरीर के लिए आवश्यक सारे तत्व सुलभ हो सकें। ऐसा न होने पर शरीर की आंतरिक व्यवस्था अस्त-व्यस्त हो सकती है, वह रोगी और जर्जर हो सकता है, और समय से पहले नष्ट भी हो सकता है।

हम कच्चा ही क्यों खायें ?

जब हम विचार करके देखते हैं और अपने से प्रश्न करते हैं कि वह कौन सा ऐसा भोजन है जिसके द्वारा शरीर के लिए आवश्यक सारे तत्व सुलभ हो जाते हैं, तो जवाब मिलता है, वह भोजन कच्चा एवं प्राकृतिक भोजन ही है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों और आहार शास्त्रियों ने भी इसी सिद्धांत का प्रतिपादन किया है कि मनुष्य वा अन्य जीवों की भाँति ही,

सर्वोत्तम भोजन केवल फल, फूल,अन्न तथा साग-सब्जियाँ ही है जो ताजी हैं और कच्ची खायी जायें और उन्हें आग के संसर्ग से पकाकर न खाया जाय। क्योंकि खाद्य-पदार्थों को पकाना, उबालना, भूनना अथवा तलना न केवल उनमें स्थित उपयोगी खाद्य-तत्वों को ही नष्ट कर देता है, बल्कि वह उन लोगों की पाचन शक्ति को भी निर्बल कर देता है जो ऐसे पके, उबले, भूने अथवा तले पदार्थ खाने के आदी होते हैं। अतः इसे प्रकृति का एक अकाट्य नियम समझना चाहिये कि खाने की चीजों को आग पर पकाने के सभी तरीकों से बने कृत्रिम भोजन मनुष्य के स्वाभाविक भोजन नहीं हो सकते। सारे संसार में प्रचलित खाद्य-पदार्थों को तत्वहीन करने की प्रणाली और मानव—दोनों के लिए प्रत्येक दृष्टिकोण से हानिकारक है। क्योंकि खाद्य वस्तुओं के पकाने से उनके पोषक तत्व नष्ट हुये बिना नहीं रहते। वनस्पति, जिसमें अन्न भी शामिल है का अधिकांश तत्व इसके पकाने की प्रक्रिया से विनष्ट हो जाता है और उसी के साथ उसके खनिज-लवण और खाद्योज भी नष्ट हो जाते हैं साथ ही साथ भोजन के प्राकृतिक स्वाद और सुगन्ध भी चले जाते हैं। पकाने से भोजन का पचाना भी पूर्ण रूप से कठिन हो जाता है।

भोजन के मन्तव्य की सिद्धि के लिए हमें प्रकृति में निहित शरीर की जीवन शक्ति को सबल बनाने वाले साधनों की खोज करनी चाहिये और उनसे लाभ उठाना चाहिये। बढ़िया से बढ़िया खाद्य गुण सम्पन्न पदार्थ हैं जिन्हें कच्चे ही हमें अपने और अपने परिवार के लोगों के काम में लाना चाहिये जो केवल प्रकृति द्वारा ही शुद्ध रूप में प्राप्त हो सके। ऐसे पदार्थ हमें होटलों के अलावा अपने ही घर के रसोई घरों में नहीं प्राप्त हो सकते ऐसे पदार्थों की बुनियाद का माध्यम केवल प्राकृतिक होता है। प्रकृति सर्वोत्तम आहार का उत्पादन करती है, शरीर को बलवान बनाने वाली अथवा रोगनिरोधक, यहाँ तक कि रोग-निवारक शक्तियाँ भी केवल प्राकृतिक भोजनों से ही प्राप्त होती है, क्योंकि ऐसे भोजन हमें सीधे प्रकृति के शुद्ध विराट रसोई घर से प्राप्त होते हैं।

मानव स्वास्थ्य और उसकी शारीरिक मानसिक एवं आत्मिक पूर्णता के लिए आवश्यक सभी खनिज लवण, खाद्योज, उच्च प्रकार की प्रत्यामिन तथा अन्य पोषक तत्व ताजे फलों, हरी साग-सब्जियों, मेवों तथा कच्चे अन्नों में होते हैं। इन्हें जब बिना पकाये खाया जाता है, तो शरीर को उनमें स्थित सारे पौष्टिक तत्व प्राप्त हो जाते हैं जो न केवल हमें बीमार पड़ने से ही बचाते हैं, अपितु जिन्दगी की सच्ची खुशी प्रदान करते हैं, शारीरिक शक्ति बढ़ाते हैं, तथा यौनांगों को भी शक्ति प्रदान करते हैं जिससे मनुष्य उत्तम, बलिष्ठ एवं दीर्घ जीवी सन्तान की उत्पत्ति करने में समर्थ होता है।

ताजे भोजन, हरे खाद्य, पूर्ण और प्राकृतिक भोजन अकृत्रिम भोजन मोटा भोजन तथा वह भोजन जो अग्नि के संसर्ग द्वारा सुखाकर, पकाकर बक्सों और टीनों में भरकर, तथा मिलों, और फैक्ट्रियों में साफ करके तत्वहीन नहीं बना दिये जाते हैं, वह उत्तम प्रकार के खाद्य-गुणों से परिपूर्ण नहीं होते।

यह बात स्वीकार करनी होगी कि संसार की आदिम जातियाँ अपने जीवन में कृत्रिमता को शायद कम स्थान देती थी। विविध प्रकार के फल, गिरियाँ बीज जड़ तथा अन्य साग सब्जियाँ और अन्न जिनसे उनका जीवन निर्वाह होता था, उनको वे, उनकी प्राकृतिक अवस्था में ही केवल अपने दाँतों से चबाकर खाती थीं, उन्हें वे चक्की आदि में दलती पीसती भी नहीं थी।

यह सभी जानते हैं कि पशुओं का आहार एकमात्र आपका अथवा कच्चा भोजन ही होता है वे कभी अपना खाना पकाकर खाना नहीं जानते। यह बात भी सब पर प्रकट है कि मानव जाति भी अग्नि आविष्कार के पूर्व पूर्णरूपेण कच्चे भोजनों का ही व्यवहार करती थी। अतः यह तथ्य कि आदिम जातियाँ कच्चे भोजन पर रहती थी इस बात का प्रमाण है कि मनुष्य कच्चा भोजन खाकर यथा सम्भव अपना जीवन निर्वाह कर सकता है।

भोजन का पकाना और उसका रख रखाव, अर्थात् चिकना करना, छूत रहित करना, सुरक्षित करना, सुस्वादु बनाना, सुगन्धित करना तथा उनमें रंग देना-सब उसकी पौष्टिकता का नाश करने में सहायक होते हैं। जब ऐसी चीजें खायी जाती हैं, तो उनके लगभग चौथाई भाग से ही आप जीवन शक्ति प्राप्त करके कुछ वर्ष जी लेते हैं और बाकी तीन चौथाई भाग से जो जहर आप प्राप्त करते हैं उससे आपका अधिकांश जीवन बीमारी में बीत जाता है। (डा० जे० एच० कैलाग)

कुछ हजार वर्षों से ही खाना पकाने वाले बर्तन नजर आ रहे हैं और अधिक दिनों तक केवल थोड़े किस्म के ही खाने पकाये जाते थे। अन्धेरे जमाने में खाना पकाने की काली कला ने तरक्की की जिसका प्रचलन इतना बढ़ा कि कुछ विचारशील जो कच्चा खाते थे, वे जंगली और पशु समझे जाने लगे। कृत्रिमता के पिछले हजार वर्षों के जमाने में पकाकर खाने की आदत लोगों में विशेष रूप से पड़ी जिससे मनुष्य जाति की बड़ी हानि हुई। कीटाणुवाद ने इस दिशा में भय उत्पन्न करके खाद्य पदार्थों को खूब पकाकर खाने में और भी मदद की। क्योंकि कीटाणु वादियों का कहना है कि हर चीज जिसे हम अपने खाने के काम में लाते हैं उसमें बीमारी फैलने वाले कीटाणु जरूर होते हैं। अतः हर खाने वाली चीज को हमें खूब पकाने के बाद ही खाना चाहिये, ताकि पकाने की प्रक्रिया से उन कीटाणुओं का खात्मा हो जाये। (शेल्टन)

ग्राहम कच्चे भोजन के सिद्धान्त का बहुत बड़ा प्रवर्तक था, उसके तत्सम्बन्धी सिद्धान्तों का सारांश पाठकों के लाभार्थ हम यहां दे रहे हैं—

१.—कच्चे भोजन जिनको कि खूब चबाकर निगलने की जरूरत पड़ती है, दाँतों के लिए आवश्यक व्यायाम प्रदान करते हैं।

२—आवश्यक चर्वण-क्रिया के होने से मुंह की लार का भोजन के साथ भली-भांति मिलना जरूरी हो जाता है।

३—गर्मागरम भोजन करने के फलस्वरूप दाँतों और पेट को जो क्षति पहुंचती है वह कच्चे भोजन करने से नहीं पहुंचती।

४–कच्चे भोजन में पौष्टिक और अपौष्टिक तत्व उचित परिमाण में होते हैं जो हमारी अन्नवाही नली और उससे संबंधी अवयवों की बनावट और गठन के अनुकूल पड़ते हैं।

५–कच्चे भोजन से घातक संयुक्त भोजनों से रक्षा होती है।

६–एक समय एक ही प्रकार की खाद्य वस्तु लेने से उसका पाचन अतिशीघ्र होता है। आज हम नीचे दिये हुये कच्चे भोजन के कुछ और गुण जोड़ सकते हैं:—

७–कच्चे भोजन में उनके खाद्योज, खनिज-लवण, प्रत्यामिन, कार्बोज, वसा, अम्ल आदि उपयोगी खाद्य तत्व इनकी स्वाभाविक और ऐन्द्रिक अवस्था में विद्यमान होते हैं।

८–कच्चे भोजन को भली भाँति चर्वण करने से उसके स्वाद की पूरी-पूरी उपलब्धि होती है जिससे भोज्य वस्तु के अनुकूल स्वाभाविक पाचक रस की उत्पत्ति में सहायता मिलती है।

९–भोजन का स्वाद लेते हुये हमें उसे चबा-चबाकर खाने से अति भोजन से निजात मिली रहती है।

१०–कच्चे भोजनों में मिलावट का उतना डर नहीं रहता जितना कि टीन बन्द, बोतल बन्द तथा इसी प्रकार के अन्य कृत्रिम भोजनों में, रहता है जिसका कि आजकल बड़ा प्रचार है।

११–कच्चे भोजनों में तेजी से उफान नहीं आता, और न जल्दी सड़ते ही हैं।

१२–कच्चे भोजन यदि खराब हो जायें तो वे उसी प्रकार बना चुनाकर पुनः अच्छे और ताजे भोजनों के रूप में किसी को खिलाये नहीं जा सकते जिस प्रकार कृत्रिम भोजनों के खराब हो जाने पर प्रायः सम्भव होता है।

१३–कच्चे भोजनों के व्यवहार से भोजन के समय और उन्हें तैयार करने में शक्ति के व्यय की बचत होगी।

कच्चा खाना कहाँ तक व्यवहारिक है ?

शेल्टन ने लिखा है कि फल, मेवे और सब्जियों के भोजन ही ऐसे भोजन हैं जो कच्चे खाये जा सकते हैं, बाकी जितने प्रकार के भोजन है वे मुश्किल से मानव के लिये प्राकृतिक भोजन कहे जा सकते हैं। फल और सब्जियों को उनमें स्थित खाद्यानों और खनिज लवणों को, अपने और अपने बाल बच्चों के उत्तम स्वास्थ्य हेतु प्राप्त करने के लिए अपनी गाढ़ी कमाई के पैसों से खरीदना और उसके बाद उन खाद्यान्नों और खनिज लवणों को अपने ही हाथों पाक-प्रक्रियाओं द्वारा नष्ट भ्रष्ट करके खाना या खिलाना क्या बुद्धिमानी की बात है ? उस भोजन का असल मतलब सिद्ध होता है। सिर्फ उसी वक्त जब आप फल को उसकी प्राकृतिक अवस्था में उसे आग पर पकाये उन्हें कचुम्बर या सलाद के रूप में ग्रहण करते हैं आपको यकीन करना चाहिये कि आप काफी मात्रा में खाद्योज और खनिज लवण प्राप्त कर रहे हैं।

कच्चा भोजन—सेवन के सम्बन्ध में यह धारणा भी गलत नहीं है है कि कच्चे भोजन पर रहकर मनुष्य स्वस्थ रहते हुए बहुत दिनों तक तभी जी सकता है जब कच्चे भोजन का चुनाव समझदारी के साथ और ठीक-ठीक हो। डाक्टर केलाग का कथन है, मनुष्य के लिये खाद्य पदार्थों के चुनाव के आधार में यह धारणा नहीं होनी चाहिये कि सभी प्रकार के कच्चे भोजन पूर्णरूपेण आवश्यक खाद्य-गुण सम्पन्न एवं पौष्टिक होते हैं, बल्कि उसे खाद्य सम्बन्धी आधुनिक तथ्यों का भी ज्ञान होना नितान्त आवश्यक है जिससे वह अपने लिये खाद्य पदार्थों का चुनाव और उनका मेल ठीक-ठीक और उचित परिणाम में करके लाभान्वित हो सके।

डाक्टर ए. जुस्ट ने अपनी पुस्तक 'रिटर्न टू नेचर में बिल्कुल ठीक कहा है—अगर आप स्वस्थ हैं और स्वस्थ रहना चाहते हैं तो प्रकृति की बात क्यों नहीं मानते ? जरा सोचिए क्या अग्नि के आविष्कार के पहले और प्रथम रसोइया या डा० के प्रकट होने के पहले हजारों वर्षों तक

पृथ्वी पर स्वस्थ और सुन्दर मर्द और औरतें नहीं घूमती-फिरती थीं ?……
……'प्राचीन काल में मनुष्य का आहार सूर्य पक्व था और इस वर्तमान काल में भी हमारे आहार को सूर्य ही पकाता है। कृत्रिम तरीके से भोजन पकाना मनुष्य के लिये वांछनीय नहीं है। इस बात को सिद्धांत रूप से मान लेना चाहिए कि पकाने का मतलब है मार डालना और संसार में अनगिनित किस्म के प्राकृतिक खाद्य पदार्थ पाये जाते हैं जो सुन्दर, मधुर, स्वादिष्ट तथा सुवासित होते हैं जिन पर हम अपना जीवन निर्वाह कर सकते हैं और जिनसे हम अपनी जिह्वा आदि की भी तृप्ति कर सकते हैं।

स्वर्गीय महात्मा गाँधी जी ने भी जो प्राकृतिक चिकित्सा के परम भक्त, तथा सत्य के अनन्य पुजारी थे इस मामले पर काफी विचार ही नहीं किया था। अपितु स्वयं पर प्रयोग करके भी इस बात की सत्यता का पता लगाया था कि कच्चा भोजन मानव के लिए कहां तक व्यवहारिक है। अपने इस अनुसधान में किये प्रयोगों का वर्णन गांधी जी से अपनी स्वलिखित पुस्तक 'Diet and DIET Reform' में विस्तार से किया है जिसका सारांश यहाँ पर देने का लोभ हम सवरण नहीं कर सकते।

गाँधी जी ने लिखा है कि आहार शास्त्रियों का कथन है कि कुछ लोगों का मेदा पकी तरकारियाँ खाते-खाते पूर्व संस्कार बस इतना कमजोर हो गया होता है कि वे कच्ची तरकारियाँ बिल्कुल पचा ही नहीं सकते, ठीक नहीं है क्योंकि उनके व्यक्तिगत अनुभवों के आधार पर यदि ऐसे कमजोर मेदा वाले व्यक्ति भी तोला दो तोला कच्ची तरकारियों को चबा चबाकर अपने नित्य के भोजन के साथ खायें तो न केवल वह अवश्य पच जायेंगी अपितु उतनी ही तरकारी से उन्हें पूरा-पूरा पोषण भी मिल जायेगा जो ढेरों पकी तरकारी खाने से नहीं मिल पाता और ऐसी आदत डाल कर अधिक खाद्य पदार्थ को व्यर्थ और अनावश्यक रूप से नष्ट होने से भी बचाया जा सकता है, जिससे देश की खाद्य समस्या को सुलझाने में आशातीत मदद मिल सकती है।

गाँधी जी ने स्वीकार किया है कि वह वर्षों बिना अग्नि पर पकाये फलों और गिरियों पर रहे, परन्तु कच्चे अन्नों पर १५ दिन से अधिक कभी नहीं रहे। परन्तु प्रयोग का अनुष्ठान करने पर वह १५ दिन से भी अधिक समय तक कच्चे अन्नों पर रहे। वह कच्चे अन्न कुछ-कुछ इस प्रकार लेते थे, अर्थात ८ तोला मीठा बादाम, ८ तोला हरी सब्जी की पत्तियां, ६ खट्टे नीबू तथा दो आउंस शहद।

परन्तु १५ दिनों से कुछ अधिक दिनों तक कच्चे अन्नों पर रहने के बाद गाँधी जी को पेचिस की शिकायत हो गयी, जिससे उन्होंने यह नतीजा निकाला कि कच्चा भोजन सभी व्यक्तियों के पेटों को अनुकूल नहीं पड़ सकता और सभी बालक, बूढ़े, तथा रोगी ऐसे भोजन पर रहकर लाभ नहीं उठा सकते।

परन्तु फिर भी गाँधी जी ने इस बात को सिद्धांत: स्वीकार किया है कि कच्चा भोजन जिसमें अन्न साग-सब्जी आदि बहुत से खाद्य-पदार्थ शामिल है, अग्नि पर पकाये गये भोजनों से निश्चय ही उत्कृष्ट और सामान्यता: मानव स्वास्थ्य के लिये उत्तम हैं!

"I call the failure of my experiment apparent because I have tne same faith in unfired food tobay that I flrat had nearly 40 years ago. The failure is due to my gross ignorance of the practice of ufired food and of right cowb-ination—But ıf I regatn my health and have a little leisure I hope to revert to the experiment with better hope in that I shall know what mistakes to avoid As a searcher for truth I deam it necessary to find the perfect food for man to keep his body mind and soul in a sound condition. I believe that search can only succeed with unfired food."

भावार्थ यह है कि प्रत्यक्ष रूप से देखने से तो यही कहा जा सकता है कि गांधी जी ने जो कच्चा खाने का अपने ऊपर प्रयोग किया और उसमें

अनुत्तीर्ण रहे, इससे यह समझ लिया जाय कि कच्चा खाना मनुष्य के लिए उपयोगी नहीं है। पर गाँधी जी कहते हैं कि ऐसी बात नहीं है। उनकी अवस्था कच्चे भोजन के उपयोगी होने पर अनुत्तीर्ण होने पर भी वैसी ही बनी है जैसी उससे ४० वर्ष पहले थी। गाँधी जी के शरीर को कच्चा भोजन उनकी कुछ असावधानी से अनुकूल नहीं आया। उनमें से एक यह कि कच्चे भोजनों को धीरे-धीरे थोड़ा-थोड़ा करके शुरू न करके अधिक मात्रा में शुरू कर देना और दूसरी असावधानी थी कच्चे भोजनों के सही मेल और संतुलन को बैठाने की कला की अनभिज्ञता। अतः उन्होंने इन तथ्यों को स्वीकार करते हुए कहा है कि अगर उन्हें फिर कभी मौका या समय मिले तो उपयुक्त बातों को सुधारते हुए कच्चे भोजन पर रहकर वह सिद्ध कर देंगे कि कच्चा भोजन ही मानव के लिए पूर्ण सर्वोत्तम और उपयोगी भोजन है, जो उसके शरीर मन और स्वास्थ्य तीनों को बलिष्ट बनाने की क्षमता रखता है।

कच्चा क्या खाया जा सकता है ?

हम निश्चय ही यहनही चाहते कि हमारी इस पुस्तक को पढ़कर हमारे श्रद्धालु पाठक जोश में आकर एक दम पके खाने को छोड़कर केवल कच्चा ही खाने लगें, और बाद में बीमार पड़ जायँ, परन्तु यह हम अवश्य चाहेंगे कि उन्हें शनैः शनैः अपने मेदे को कच्चे भोजन का आदी अवश्य बनाना चाहिए, ताकि वह खाद्य-पदार्थों से अधिकाधिक लाभ उठा सकें क्योंकि हम और आप सभी जानते हैं कि हमारा खाने-पीने का संस्कार पिछली कई पीढ़ियों से ऐसा बन चुका है कि कच्चा खाना स्वास्थ्य के लिये परमोपयोगी होते हुए भी उसे पूर्णताः सिद्धाँत रूप से व्यवहार में लाना यदि सरल नहीं तो कठिन अवश्य है। फिर भी अपने भोजन में हम कच्चा खाने की दृष्टि से बहुत कुछ संशोधन तो कर ही सकते हैं, और इस तरह धीरे-धीरे अपने भोजन को कच्चे भोजन का अभ्यासी बनाकर कुछ समय बाद पूर्णतः कच्चे भोजन पर रहने लग सकते हैं।

फल, मेवे, साग, तरकारियाँ बिना आग पर पकाये कच्ची ही मजे में खायी जा सकती हैं और पचायी जा सकती हैं। जो लोग साग-तरकारियों को कच्ची खाकर न पचा सकें उन्हें आरम्भ में उनकी थोड़ी मात्रा ही को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। कच्ची साग सब्जियों को खूब चबा-चबा कर खाने से वे अवश्य पच जाती हैं।

बहुत सी साग सब्जियां ऐसी हैं जो कच्ची नहीं खायी जाती, परन्तु थोड़े से ही अभ्यास से उन्हें थोड़ा बहुत कच्चा खाया जा सकता है। कच्ची गोभी, कच्चा बैंगन, कच्चा करम कल्ला, कच्ची सेम, तथा कच्चा पपीता, कच्चा करेला आदि।

सभी खाद्य ऋतु अनुसार कच्ची और हरी अवस्था में बड़े मजे से खाये जा सकते हैं और अच्छे भी लगते हैं जैसे हरा गेहूँ, हरी मटर, हरा चना, हरा जौ, हरी मक्का (भुट्टा) आदि।

सूख जाने पर भी लगभग सभी प्रकार के अन्नों को पानी में कुछ घंटे भिगो कर अथवा उन्हें अंकुरित करके बड़े मजे से खाया जा सकता है। जैसे सूखा चना, गेहूँ, सूखी मूंग, तथा सूखी उर्द आदि।

इस तरह हम देख सकते हैं कि लगभग सभी खाद्य-पदार्थ जिनको हम पकाकर खाने के अभ्यासी हैं, वह अभ्यास द्वारा कच्चे ही खाये जा सकते हैं। अतः जो लोग खाद्य-पदार्थों में शत-प्रतिशत लाभ उठाना चाहते हैं उन्हें खाद्य-पदार्थों को कच्चा खाने का अभ्यास अवश्य करना चाहिये।

कच्चा खाने का अभ्यास करने वालों को चाहिये कि वे सर्व प्रथम अपने रोज के भोजन के साथ एक प्लेट सलाद खाने का एक नियम बना लें। वे देखेंगे कि केवल इतना ही करने से उन्हें आशातीत लाभ हुआ है। आगे के प्रकरणों में हम सलाद पर विशेष रूप से प्रकाश डाल रहें हैं, फिर जो लोग साधारण प्रचलित तरीकों पर पकाया भोजन प्रयोग में ला रहें हैं वह भी यदि सलाद को अपने भोजन में शामिल करेंगे तो उनको स्वास्थ्य बनाये रखने में सहायता मिलेगी।

सलाद (कचुम्बर)

'सलाद' अंग्रेजी भाषा का शब्द है। इसको अन्य भाषा में 'सलाड्', 'सलादु' तथा 'सालिन' भी कहते हैं। अर्थ है कच्चे फल, सब्जियों, तथा नींबू आदि या सिरका मिलाकर बनाया हुआ ताजा अचार, रायता, चाट अथवा कोई स्वादिष्ट एवं रुचिकर खाद्य वस्तु। सलाद, एक सब्जी विशेष का भी नाम है जिसमें बड़ी-बड़ी और नर्म-पत्तियां होती हैं जिसकी उँचाई एक फुट से कम होती है और जिसको हिन्दी में कदाचित काहू नाम देते हैं। यह सब्जी सलाद बनाने में विशेष रूप से काम आती है। सलाद का अंग्रेजी नाम 'लेटुयुस' (Lattuce) भी है। तैयार सलाद को हिन्दी में कचुम्बर कहा जाता है।

परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा जिस सलाद का व्यवहार करते कराते हैं उसमें सिराका आदि कोई उत्तेजक पदार्थ का मिश्रण नहीं होता और न उसे स्वादेन्द्रिय की तृप्ति के लिए ही बनाया जाता है। अपितु उसके बनाने खाने तथा खिलाने में यह मन्तव्य निहित होता है कि खाद्य वस्तुएँ जो कच्ची ही और अपनी प्राकृतिक अवस्था में ही खाई जा सकती है, उसी शकल में खाई जांय कि उनसे शरीर को शत-प्रतिशत लाभ पहुंचे और इस तरह भोजन करने का जो तात्पर्य है वह पूरा हो।

साधारण जनता भी अब इस बात को जानने और समझने लगी है कि प्राकृतिक खाद्य-पदार्थों में जो जीवन होता है वह उबालने, तलने, भूनने, सुखाने, छीलने तथा मिर्च मसालों के मिश्रण से कम और बहुधा प्रायः नष्ट हो जाता है। सलाद में खाद्य-पदार्थों का वह जीवन सुरक्षित होता है फलतः यह हमारे जीवन के लिये परम लाभकारी सिद्ध होता है। इस दृष्टि से हमारे भोजन में सलाद का महत्व सर्वोपरि है। विशेष कर आज कल के जमाने में। क्योंकि डा० सत्य प्रकाश के शब्दों में, मनुष्य आज संस्कृति के जिस शिखर पर पहुंच गया है और जिन प्रथाओं और परम्पराओं का अभ्यासी हो गया है, उन सबको देखते हुए उससे

यह आशा करना व्यर्थ है कि वह अपना सारा का सारा भोजन प्रकृति से उसी नैसर्गिक रूप से प्राप्त कर सकेगा जैसा कि पशु करते हैं। उसकी जीवन चर्चा भी इस प्रकार की हो गई है कि यह अपने खाये हुए भोजन को नैसर्गिक रूप से पचा भी नहीं सकता। मनुष्य तो मनुष्य, उसके घर के पालतू पशु जो उसके संसर्ग में पलते हैं जोकुछ खाते हैं उसका ७०, ८० प्रतिशत ही खाद्यांश पचा पाते हैं। हाँ वन्यहारी पशुओं का जीवन जरूर मुक्त होता है और वे स्वच्छन्दता पूर्वक अपनी रुचि का नैसर्गिक भोजन करने के आदि होते हैं फलतः वे ९० प्रतिशत के लगभग खाद्यांश अपने शरीर में आत्मसात कर डालते हैं और परिणाम स्वरूप वे घरेलू और पालतू पशुओं के मुकाबले में कहीं अधिक स्वस्थ, एवं बलशाली होते हैं। कड़ी मेहनत करने वाले मजदूर जो कुछ भी खाते हैं उसका ४०-५० प्रतिशत के लगभग भोजन का उपयोग केवल मेहनत मशक्कत के बल पर कर लेते हैं। कम श्रम करने वाले धनी मानी व्यक्तियों की खूराक एक तो कम होती ही है, दूसरे स्वास्थ्य की दृष्टि से असतोष जनक भी होती है। इसलिये वे अपने भोजन का २०-३० प्रतिशत से अधिक अंश पचा ही नहीं पाते जिसकी वजह से वे जीवन भर उपयुक्त पोषण के अभाव में किसी न किसी रोग के शिकार बने ही रहते हैं और जीवन का आनन्द उनसे कोसों दूर रहता है।

अस्तु हमें यह मानकर चलना ही पड़ेगा कि हम अपने आज के व्यवहार में शत प्रतिशत नैसर्गिक कच्चे खाद्य-पदार्थों को पूर्णतः व्यवहार तो नहीं ही कर सकते फिर भी अपने दैनिक भोजन में नियमित रूप से उचित ढंग से बनाया हुआ एक प्लेट सलाद शामिल करके अपने भोजन को यथेष्ट पुष्टिकर बना सकते हैं और उससे अधिकाधिक लाभ उठा सकते हैं।

सलाद में व्यवहार होने वाले खाद्य-पदार्थ

१—वे खाद्य-पदार्थ जो कच्चे ही बड़ी सुगमता और मजे से खाये जा सकते हैं और जो बहुधा कच्चे खाये भी जाते हैं (कच्चे का अर्थ केवल

विना आग पर पकाये का है, इस अभिप्राय के अनुसार सभी प्राकृतिक पके फल भी कच्चे समझे जाने चाहिये। जैसे अधिकांश पदार्थ फल—आम, अमरूद, केला, सेव, टमाटर, मूली, सन्तरा, वेर, प्याज, चुकन्दर, खीरा, ककड़ी सिंघाड़ा, खरबूजा, तरबूज आदि।

२—वे पदार्थ जिन्हे सूखी अवस्था में ही अधिकतर खाते हैं जैसे किशमिश. छुहारा, पिस्ता, चिल्गोजा, वादाम आदि मेवे। इनमें से मेवों को तैयार करने में अथवा सुखाने के लिये आग का प्रयोग करना पड़ता है जैसे मूंगफली, अखरोट, आदि। पर इन्हें यदि आग का प्रयोग किये विना ही सलाद के काम में लाया जाय तव भी काम चल सकता है।

३—वे साग-पात जिन्हें कच्चा भी स्वाद पूर्वक खाया जा सकता है। जैसे चने का साग, काहू के पत्ते, वथुआ का साग, पालक का साग, चौलाई का साग, मूली के नरम पत्ते और सरसों का साग आदि।

४—चटनी वना के काम आने वाले पदार्थ अर्धशुष्क और ताजे तीनों रूपों में व्यवहार में आते हैं जै। वनियां पोदीना अमियां, इमली, कैथा, कमरख, तथा आँवला आदि।

५—कच्चे शाक फल या मूल जिनको विना उबाले ही खाया जा सकता है जैसे नींवू, गाजर,गोभी आदि।

६—ऐसे शाक या तरकारियाँ जो वहुधा कच्चे नहीं खाये जाते, पर थोड़े से ही अभ्यास से जिन्हें थोड़ा वहुत कच्चा खाया जा सकता है, जैसे कच्ची गोभी, कच्ची लोविया, कच्चा करमकल्ला, कच्चा सेम तथा कच्चा पपीता आदि।

७—ऐसे खाद्य पदार्थ जो कच्चा खाये ही नहीं जा सकते, पर जिन्हें थोड़ा उवाल कर वड़े मजे से सलाद की वस्तुओं में शामिल किया जा सकता है। जैसे कुम्हडा, आलू लौकी, अरवी, कटहल, वैंगन टिन्डा, जिमीकन्द तथा शकरकन्द आदि। कुम्हड़ लौकी और शकरकन्द कच्चे भी खाये जा सकते हैं। अतः सलाद के काम में इन्हें कच्चा ही प्रयोग करना उचित है।

एक बार कच्चे आहार पर आ जाने से पाचन क्रिया धीरे-धीरे सुधरने लगती है । कच्चा आहार शरीर के लिये उसका प्राकृतिक आहार है । यह अनुत्तेजक आहार शरीर को मछली, अंडा से कहीं अधिक शक्ति प्रदान करता है । मनुष्य की मानसिक तथा बौद्धिक शक्तियों का सही ढंग पर विकास करता है ।

ऐसा कहा जाता है कि भोजन पकाने पर उसमें के विषाक्त अथवा हानिकारक जीवाणु नष्ट हो जाते हैं परन्तु सच तो यह है कि अग्नि के सम्पर्क में आने के बाद भोजन में रोग कीटाणुओं के निर्माण वाहरी आक्रमण की सम्भावना बढ़ जाती है । इसलिए खाद्यान्न को उसकी स्वाभाविक अवस्था में रखना और खाना श्रेष्ट है ।

सलाद के पूरक

उत्तम सलाद वही है जो ताजी और हरी, कच्ची साग-सब्जियों के मेल से तैयार होता है । क्योंकि ताजी और हरी साग-सब्जियों में ऐन्द्रिक लवणों की वहुतायत होती है जो शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अमृत तुल्य होते हैं । उनमें प्रसिद्ध खाद्योजों का भी बाहुल्य होता है । लेटिन भाषा में 'सलाद' शब्द का अर्थ है 'नमक' । ऐसा इसलिए कि कच्ची चीजें प्राकृतिक लवणों, जिन्हें एक ऐन्द्रिक लवण कहते हैं, का भंडार होती है । उबले आलू या शकरकन्द आदि के सलाद या इसी प्रकार के अन्य सलादों या चाट का असली सलाद से कोई मुकाबिला नही हो सकता । अतः इस प्रकार के सलाद को निम्न कोटि का सलाद समझना चाहिये ।

सलाद में पड़ी कच्ची चीजों को स्वादिष्ट बनाने के लिए चार चीजें विशेष रूप से सहायक सिद्ध होती हैं । वे हैं नमक, शहद, नींबू का रस और दही । इन चीजों के अलावा और भी कितनी ही चीजें हैं, जिनको सलाद के पूरक रूप में समझ दारी के साथ प्रयोग करके सलाद को स्वादिष्ट बनाया जा सकता है और जिनसे सलाद की उपयोगिता भी बढ़ जाती है, घटती नहीं है । वे चीजें हैं — गुड़, किशमिश, मुनक्का नारंगी का

रस, अंगूर का रस, गाढ़ा दूध, इमली की चटनी, आम की चटनी, अदरक धनिया, पोदीना, तथा हरी मिर्च आदि ।

यदि सलाद उपरी नमक डाले विना खाया जा सके तो उसमें उपरी नमक नहीं डालना ही ठीक रहता है, परन्तु यदि किसी को विना नमक का सलाद अच्छा न लगे तो सलाद में हलका नमक डालकर खाना वेहतर है वनिस्यत इसके कि नमक के अभाव में सलाद बिल्कुल न डालने की वजह यह है कि सलाद जिन चीजों से बनता है उन चीजों में प्रकृतित: उतना नमक होता ही है जितने नमक की हमारे शरीर को जरूरत होती है। यह तो हमारी आदत है जो सभी चीजों में हम ऊपर से नमक डालकर उन्हें अनावश्यक रूप से स्वादिष्ट बनाने की बात सोचते हैं वस्तुत: ऊपरी नमक की जरूरत होती नहीं है ।

शहद, साग-सब्जियों के सलादों का तो नहीं परन्तु फल के सलादों का एक अच्छा पूरक है पके फल कुछ कम मीठे होते हैं उनसे बने सलादों में दो तीन चम्मच शुद्ध शहद मिला देने से उन्हें पर्याप्त मीठा और स्वादिष्ट बनाया जा सकता है ।

जिस प्रकार सलाद फलों के सलादों को स्वादिष्ट बनाने में विशेष रूप से सहायक सिद्ध होता है, उसी प्रकार नींबू का रस कच्ची साग-सब्जियों के सलादों को स्वादिष्ट बनाने में अद्वितीय है । जो लोग सलादों में सिरका डालकर उन्हें स्वादिष्ट बनाकर खाने के आदी हैं वे सिरका की जगह यदि कागजी नींबू लें तो जितने प्राकृतिक खनिज लवण और खाद्योज नींबू में होते हैं उनमें से एक भी सिरके में नहीं पाया जाता । यही वजह है कि सलाद बनाने के काम में जितना कागजी नींबू उपयोगी होता है, उतना सिरका नहीं ।

कागजी नींबू के रस के बने सिरके में नारंगी या संतरे का रस या अंगूर का रस सुगमता के साथ काम में लाया जा सकता है ।

गाढ़ा-गाढ़ा मीठा या खट्टा दही सलाद का एक सर्वोत्तम पूरक माना जाता है, दही के मेल से सलाद अत्यंत स्वादिष्ट बन जाता है। जिन व्यक्तियों को कच्ची साग सब्जियों का सलाद न भाता हो, या जिन्हें कच्चा पपीता या कच्ची लौकी जैसी तरकारियाँ स्वादिष्ट न लगती हो, वे यदि उन रुचिहीन चीजों के लच्छे बना कर और उन लच्छों को यथेष्ट दही में मिलाकर खायें तो कुछ दिनों के अभ्यास से ही वे उन्हें अति स्वादिष्ट लगने लगेंगी। रायता तैयार करने में बहुधा लोग दही का भी प्रयोग करते हैं। लौकी, कद्दू तथा बथुआ आदि का रायता दही के मिश्रण से ही तैयार होते हैं। पर पूर्ण लाभ के लिए कच्ची लौकी, कच्चे पेठे, कच्चे पपीते तथा कच्चे बथुये के छोटे २ टुकड़े अथवा लच्छे बनाकर गाढ़े दही के साथ उनसे रायते बनाकर खाने चाहिये। कम से कम दही में अधिक कच्ची साग-सब्जियों को लपेट कर खाना अच्छा रहता है।

सलाद का स्वाद बढ़ाने के लिए कभी कभी आम या इमली की चटनी का भी प्रयोग किया जा सकता है। इसी प्रकार सलाद के मिश्रण में अदरख या मूली के कुछ टुकड़े, हरी धनियाँ या हरे पुदीना की कुछ पत्तियां असाधारण स्वाद उत्पन्न कर देती है।

अंकुरित पदार्थों के सलाद में गुड़, किशमिश, मुनक्का, खजूर, अथवा छुहारे का प्रयोग उत्तम रहता है। अंकुरित शस्यसलादों में मौसम के कुछ मीठे फल जैसे केला, अमरूद, पपीता आदि भी मिलाये जा सकते हैं। अंकुरित शस्यों में सर्वाधिक सुलभ शस्य चना, गेहूं, तिल, मूंग, तथा मूंगफली हैं। यदि सेम आदि के बीज संग्रहीत करके रख लिए जायें तो उनका सेवन भी अंकुरित शस्यों की भाँति ही किया जा सकता है।

अंकुरित शस्यों और फलों के योग से बनी चाटें, बाजारू दोष पूर्ण चाटों से हजार गुनी स्वादिष्ट तो बनती ही हैं, साथ ही वे स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती है। आजकल की अधिकांश जनता चाट खाने की बड़ी शौकीन है खीरा, पका केला, अमरूद, पपीता उबले आलुओं के सलाद और शलजम, मूली, नींबू संतरा, अदरक और कुछ अंकुरित शस्यों

को मिलाकर अच्छा चाट तैयार किया जा सकता है, जिन्हें बालवृद्ध सभी स्वाद पूर्वक खा सकते हैं। उबले आलुओं के आधार पर तो कच्ची चीज़ों के लगभग सभी सलाद यथेष्ट मात्रा में खाये जा सकते हैं।

सलाद के पूरक शुद्ध सरसों का तेल, जैतून का तेल तथा मूंगफली आदि के गिरियों के तेल भी हो सकते हैं जो रुचि अनुसार काम में लाये जा सकते हैं। मगर शर्त यह है कि ये तेल विशुद्ध हों तथा कम से कम व्यवहार में लाये जायें। अच्छा तो यह है कि इनको नींबू के रस वाले सलादों में नींबू के रस के साथ मिश्रित करके डाला जाय। साधारण तौर पर छोटे २॥ चम्मच बराबर नींबू के रस अथवा २॥ छोटा चम्मच के बराबर तेल का मिश्रण सलाद के पूरक के लिए ठीक रहता है।

सलाद के मिश्रित पूरक

कई पूरक वस्तुओं को एक में मिलाकर उसे मिश्रित पूरक के रूप में भी सलाद को स्वादिष्ट बनाने के काम में लाया जा सकता है। कुछ नमूने नीचे दिये जाते हैं:—

१. चार टेबुल स्पून के बराबर दूध की मलाई, मक्खन, या दही की मलाई लीजिये उसमें प्याज के कुछ बारीक लच्छे, तीन टेबुल स्पून के बराबर नींबू का रस, थोड़ा सरसों का तेल या घी। इन सबको खूब मिलाकर एक साथ कर लीजिए सलाद के पूरक के तौर पर इस्तेमाल कीजिए।

२—एक छोटे चम्मच बराबर शुद्ध सरसों का तेल, आधा चम्मच सेंधा नमक, एक मूली के लच्छे १॥ चम्मच नींबू का ताजा रस तथा २॥ चम्मच जैतून का तेल लेकर सबको एक में फेंट लीजिए और सलाद में मिलाकर खाइये।

३—एक प्याला साढ़ीदार गाढ़ा दूध, तीन चम्मच भर नींबू का रस तथा जरा सा सरसों का तेल लेकर, सबको एक साथ फेंट लीजिए और सलाद में लपेट कर खाइये।

४—आधा छोटे चम्मच सरसों या जैतून का तेल दो टेबुल स्पून वरावर नींबू का रस या नमक चाय के एक चम्मच भर खड़ी सरसों एक चम्मच भर शहद गुड़ या राव, तथा थोड़े प्याज के लच्छे हों। पहले सरसों गुड़ और नमक को एक में खूब मिलायें तत्पश्चात् उस मिश्रण पर एक-एक बूंद तेल टपकते हुये उसे लकड़ी के चम्मच से एकरस करते जायें फिर उसमें थोड़ा नींबू का रस मिलायें। सबके वाद प्याज के लच्छे को मिलायें वस सलाद का एक बढ़िया पूरक तैयार हो जायगा इसे किसी ढक्कन से ढककर किसी ठण्डी जगह में रखकर और यथा समय सलाद में डालने के काम में लावें।

५-पाव भर या आधा सेर के लगभग पालक का साग लेकर उसे धो डालें। फिर आग पर रखकर उवालें। तत्पश्चात् उवाले रस को किसी कपड़े द्वारा छानकर एकत्र करें और सूखा भाग फेंक दें। अब इस रस में ऊपर की भाँति प्याज के लच्छे जरा सा नमक एक चाय के चम्मच भर सरसों का तेल, तथा दो चम्मच भर कागजी नींबू का रस मिलाये और सलाद को स्वादिष्ट वनाने के काम में लायें।

सलाद क्या और क्यों?

सलाद की तैयारी

सलाद को ठीक-ठीक सजाने की भी एक कला होती है जिसका ज्ञान एक आहार शास्त्री को ही भली भाँति होता है। सलाद की चीजों का चुनाव उनको काटने अथवा उनके लच्छे वनाने के ढंग तथा उन्हें सुरुचिपूर्ण ढंग से सजाने आदि की अलग-अलग कलायें होती हैं, जिनको जानना परमावश्यक है।

टमाटर जैसे खाद्य-पदार्थों के पतले-पतले कतले काटने चाहिये। मूली, प्याज तथा गाजर आदि के लच्छी बनानी चाहिए आजकल बाजार में

अनेक प्रकार की छोटी वड़ी लच्छी बनाने वाली मशीन मिलती है सब्जियों के लच्छे उन्हीं मशीनों में से किसी एक पर तैयार करने चाहिये उबले आलू तथा उबली शकरकन्द के गोल या चौकोर पतले टुकड़े बनाने चाहिये । हरे सागों जैसे धनियाँ, सोया, पोदीना, पालक की पत्तियों को चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े कर लेने चाहिये, और उन्हें सलाद की चीजों के ऊपर डाल देना चाहिये ।

सलाद की वहुत सी ऐसी चीजें होती हैं, जो स्वास्थ्य के लिए वड़ी उपयोगी होती हैं, पर किसी-किसी को उनमें से कई या एक कोई चीज कच्ची खाने में बुरी लगती है. ऐसी दशा में सलाद को तैयार करते वक्त उसे न भाने वाली चीज या चीजों के साथ दो-तीन भाने वाली सुरुचिपूर्ण चीजों को मिला लेना चाहिये इस प्रकार उसके सहारे रुचि हीन चीज भी वड़ी आसानी से खाई और पचाई जा सकती है ।

सलाद की प्लेटों को सौंदर्यपूर्ण एवं आकर्षक ढंग से सजाना चाहिए । मनोहर सलाद की प्लेटों द्वारा खाने की मेज अथवा भोजनालय की सजावट में जो सौंदर्य लाया जा सकता है वह सजाव पके पकाये भोजनों की प्लेटों द्वारा कभी भी नहीं लायी जा सकती । एक आहार-विज्ञान वेत्ता की उक्ति है कि जिस प्रकार फूलों की मालाओं हारों जूड़ों तथा अन्य अलंकारों के सामने सोने चांदी और हीरों की सजावट और श्रृंगार फीका है, उसी प्रकार सुस्वादु और रंग विरंगे फलों और नयनाभिराम बहुरंगी साग-सब्जियों के नैसर्गिक सौंदर्य छटा के समक्ष घी में तले तेल मे भुने भोजनों की सजावट अथवा हल्दी, केशर जो कृत्रिम रंगों में रंगे भोजनों का रंग फीका है । प्राकृतिक फल एवं साग-सब्जियों के रंगों में एक प्रकार की ताजगी होती है, और उनकी अपनी एक निराली शोभा होती है । वही शोभा हमारे भोजनों के लिए आदर्श होनी चाहिए । सलादों की तैयारी में हमें उसी आदर्श शोभा को लाने का प्रयत्न करना चाहिए । वस्तुत: अनेक गंधों और रंगों से युक्त मिठाइयां और पकवान अपनी कृत्रिम आभा और छटा में ताजे खीरे, अमरूद नारंगी, सेव, मूली, टमाटर, गाजर व अंगूर की

प्राकृतिक शोभा और छटा के समक्ष तुच्छातितुच्छ हैं। कृत्रिम भोजन तथा मिष्ठानों के बनाने में चाहे कितनी भी कलात्मकता का प्रयोग क्यों न किया जाय, प्राकृतिक खाद्य-पदार्थों की समता भला वे क्या करेंगी ?

सलाद बनाने में ताजे और तुरन्त के तोड़े हुये फल एवं सीधी खेत से लाई हुई साग-तरकारियों को ही काम में लाना उत्तम है क्योंकि ऐसी खाद्य-वस्तुओं में वे सभी गुण रंग रूप स्वाद एवं सुगन्ध अपनी प्राकृतिक अवस्था मे मौजूद होती हैं जो एक आदर्श सलाद के लिए आवश्यक है। यदि ऐसा सम्भव न हो तो बाजार से ताजी और अच्छी से अच्छी सलाद की चीजें ही खरीद कर काम में लाना चाहिये। सड़ी और कई-कई दिनों की सूखी साग सब्जियों व सूखे और सड़े फलों को सलाद के काम में कदापि नहीं लाना चाहिये। ऐसी खाद्य वस्तुओं के खाद्य गुण समाप्त हो चुके होते हैं या उसमें खाद्य गुण बहुत ही निम्न कोटि के होते हैं।

पत्तीदार सब्जियों के वे हिस्से या पत्तियाँ जिन पर सूर्य की किरणें सीधी पड़ती है, सलाद के काम की होती हैं इस तरह पात गोभी और लेटिस की ऊपर गहरी हरी पत्तियों को ही सलाद के काम में लाना चाहिए। भीतर पीली-पीली पत्तियों को नही जो सूर्य किरणों के सम्पर्क में बहुत कम आती है।

सब्जियों और फलों का सलाद बनाने से प्रथम उन्हें खूब धो-पोंछ कर साफ और स्वच्छ कर लेना चाहिये। अक्सर सेब आदि फलों पर उन्हें कीड़ों से बचाने के लिए आरसेमिक आदि का छिड़काव किया होता है। इसलिए यह जरूरी है कि ऐसे फलों को सलाद के काम में लाने से पहले उन्हें सावधानी से धोकर पोंछ लेना चाहिए अन्यथा आरसेनिक आदि मारक विष होने के कारण हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुंच सकती है। कोमल हरी पत्तियों का सलाद बनाने से प्रथम उन्हें पानी से धोकर सुखा लेना चाहिए। गाजर, खीरा, ककड़ी, चुकन्दर आदि को कभी छीलना नहीं चाहिए अपितु उनको छिलका समेत सलाद में डालना चाहिये। सूखी

सब्जियों को पानी में भिगोकर सलाद के काम में लाना भी ठीक नहीं है। कुचली हुई या सुखाई हुई सब्जियाँ सलाद में डालने के योग्य नहीं होती। क्योंकि भिगोई हुई तथा ऐसी सुखाई हुई तथा तथा ऐसी सुखाई हुई खाद्य वस्तुओं में खनिज लवणों तथा खाद्योजों की कमी हो जाती है।

सलाद बनाने में इस बात का खास तौर से ध्यान रखना चाहिये कि सलाद साधारण बने और उसमें अधिक से अधिक तीन चीजें डाली जायें। एक सलाद के बनाने में समूचे बगीचे की चीजों को डालने की कोशिश करना बुद्धिमानी की बात नहीं है। क्योंकि ऐसा करने से संयुक्त खाद्य की समस्या आड़े आती है यह एक स्वतन्त्र विषय ही है, जिसका ख्याल हमें सलाद बनाते समय रखना ही चाहिये। वैसे भी सलाद बनाने का यह मन्तव्य या अभिप्राय नहीं है कि हम देखें कि एक सलाद में कितने सारे खाद्य-पदार्थ एकत्र हैं, बल्कि अच्छा सलाद वह है जो बिल्कुल सादा और साधारण है और जिसमें कुछ ही अर्थात दो तीन चीजों का ही सम्मिश्रण होता है। ऐसे ही सादे सलाद के प्रयोग से सलाद खाने के वास्तविक अभीष्ट की प्राप्ति होती है।

सलाद की तैयारी में ऊपर जो हमने यह बात लिखी है कि सलाद को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर उनके लच्छे बनाकर तथा उनके कतले करके ही उन्हें सलाद का रूप देना चाहिये यह बात उन लोगों के लिए लिखी गई है जो सलाद खाना पसंद नहीं करते अथवा जिन्होंने सलाद खाना अभी ही शुरू किया है और जो लोग कच्ची चीजें खाने के अभी आदी नहीं हुए हैं। परन्तु जो लोग सलाद खाने के अभ्यासी हैं तथा सलाद को स्वाद के लिए नहीं अपितु स्वास्थ्य की दृष्टि से सेवन करते हैं वे जानते हैं कि सलाद की चीजों को काटने, टुकड़े करने तथा इनके लच्छे बनाने से उन चीजों के अधिकाँश प्राकृतिक गुण तो नष्ट नहीं होते पर उनमें वह बात नहीं रहती जो उन चीजों को समूचा ही सलाद के रूप में लेने से रहती है। हमारे इस ख्याल से स्वच्छता विज्ञान के विशेषज्ञ लेखक हर्बर्ट एम. शेल्टन तथा अन्य कई विचारक भी सहमत हैं। उनका

कहना है कि सलाद की चीजों को काटने, छीलने तथा लच्छा आदि वनाने से उनमें स्थित खाद्योज कुछ मात्रा में नष्ट हो पाते हैं। परीक्षण से पता चलता है कि करम़कल्ला को काटकर रखने के ६ मिनट तक उसका लगभग १० प्रतिशत विटामिन सी व्यर्थ ही नष्ट हो जाता है और ४ प्रतिशत उसको १० मिनट तक सलाद के पूरक वस्तु के साथ मिलाने में। करमकल्ला को जितना ही पतला-पतला काटा जायगा, उसके खाद्योजों का लाभ मनुष्य को उतना ही कम मिलेगा इसलिए ब्रिटिश अन्वेषकों ने परीक्षण करके देखा है कि जव लेटुस को काटा जाता है तो उस वक्त एक मिनट के भीतर-भीतर उसका अधिकाँश विटामिन सी समाप्त हो जाता है। यही अधिकतर अन्य पत्तेदार सब्जियों और फलों को काटते वक्त होता है।

जिस प्रकार सलाद की चीजों को छीलकर या काटकर उनको सलाद का रूप देना सलाद वनाने का सर्वोत्तम ढंग नहीं है, उसी प्रकार सलाद की तैयारी में नमक, सिरका, नीबू का रस, शहद आदि के प्रयोग को भी आदर्श वादी स्वास्थ्य विशेषज्ञ जिनमें शेल्टन मुख्य हैं, उचित नहीं मानते जो अक्ल में आने वाली वात है। क्योंकि यह मानी हुई वात है कि खाद्य-पदार्थों का नैसर्गिक स्वाद कृत्रिम सलाद के स्वाद से कहीं बढ़िया, और साथ ही स्वास्थ्यवर्द्धक होता है।

फिर भी हम स्पष्ट कर देना चाहते हैं जिससे कि लोग सलाद की चीजों को पूरा-पूरा व्यवहार मे ला सकें। वे उन्हें काट कर कतले करके तथा उनके लच्छे आदि वनाकर और उनको उनके पूरकों द्वारा सजाकर ही काम में लावें ऐसा करके वे सलाद से शत-प्रतिशत नहीं तो ९० प्रतिशत लाभ हो उठा ही सकते हैं। सलाद स्वादिष्ट तो हो जावेगा। उसका मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी अच्छा रहेगा। यूं भी लवण तत्वों पर इसका कोई प्रभाव नहीं होता फिर सलाद का व्यवहार एक दम न करने से लाख दर्जे अच्छा है कि उसे जैसे भी लिया जा सके।

सलाद खाने का ढंग

आहार विशेषज्ञों ने २४ घंटों में नाश्ते को छोड़कर केवल दो बार भोजन करने की राय दी है और दोनों वार के भोजनों के साथ सलाद लेने को भी कहा है ताकि हम यथा सम्भव अधिक से अधिक मात्रा में ताजी हरी सब्जियाँ सेवन कर सकें एक वार स्टार्च भोजन के साथ और दूसरी बार प्रोटीन भोजन के साथ। वैसे साधारण ढंग सलाद खाने का यह है कि उसे मुख्य भोजन करने से पहले ही खा लिया जाय। सलाद के खाने में इस वात का ख्याल रखना चाहिए कि उसके हर ग्रास को पूरी तौर से चवाकर निगला जाय, साथ ही सलाद खाते वक्त पानी का कम से कम या बिल्कुल ही व्यवहार न किया जाय।

सलाद खाने से लाभ

ताजे फल तथा ताजी सब्जियाँ अपनी प्राकृतिक दशा में ऐन्द्रिक लवणों (Organic Salts) तथा उपयोगी खाद्योजों (Vitamins) का स्रोत होते हैं। अतः वे सलाद द्वारा हमें स्वादपूर्ण एवं आकर्षक रूप में प्राप्त होकर हमारे स्वास्थ्य में असाधारण अवृद्धि करती है। ये प्राकृतिक खनिज लवण तथा खाद्योज हमारे विगड़े स्वास्थ्य को वनाने तथा उसे सुरक्षित रखने के लिए कितने आवश्यक हैं यह वात सभी लोगों को भली भाँति ज्ञात हो चुकी है। एक समय एलोपैथ डा० अपने रोगियो के खान-पान पर वहेवा ध्यान नहीं देते थे और विशेषकर सलाद के गुणों से वे एक प्रकार से बिल्कुल ही अनभिज्ञ थे। पर आजकल वे लोग भी मानने लगे हैं कि रोग निवारण में खान-पान का वहुत वड़ा महत्व होता है। फलतः वे लोग भी अपने रोगियों को अव सलाद की सलाह देने लगे हैं जिससे वे उसके द्वारा खनिज लवणों और खाद्योज समूह को प्राप्त करके जल्दी से जल्दी स्वास्थ्य लाभकर सकें। आधुनिक आहार-विज्ञान में तो अव स्वास्थ्य संरक्षण के लिए सलाद की महत्ता एक स्वर से स्वीकार कर ली गई है और वताया गया है कि ताजे फलों और ताजी सब्जियों

का नियमित रूप से प्रतिदिन सेवन किये विना उत्तम स्वास्थ्य का निर्माण होना नितान्त असम्भव है। महान प्राकृतिक चिकित्सक लहमन ने एक जगह बड़े जोरदार शब्दों में लिखा है कि मनुष्य की जीवन रक्षा के लिए सलाद द्वारा खनिज लवणों तथा खाद्योजों को प्राप्त करके अपने को संतुलित वनाना उसकी प्रमुख आवश्यकता है। क्योंकि ये चीजें शरीर को निर्मल और निरोग वनाने और रखने वाली होती है। इनके अभाव में शरीर स्वस्थ रह ही नहीं सकता।

ऋतु के अनुसार सलाद के कुछ नमूने

१—जाड़े के दिनों में फलों का सलाद : करमकल्ला पालक अथवा वथुवा की कुछ पत्तियाँ, लेटिस की कुछ पत्तियाँ, एक टमाटद तथा एक मूली दो गाजर। पूरक, कागजी नींबू का रस या दही।

२—जाड़े के दिनों में फलों का सलाद एक केला, दो वेर दोनों के वरावर पका पपीता। पूरक दो चम्मच शहद और दही।

३—ग्रीष्म ऋतु में सब्जियों का सलाद चौलाई अथवा कुलफा कुछ पत्तियाँ, एक प्याज, दो भिण्डियाँ। पूरक कागजी नींबू का रस या दही।

४—ग्रीष्म ऋतु में फलों का सलादः पके आम की कुछ फाके कुछ फालसे एक केला तथा दो टुकड़े खीरा या ककड़ी के। पूरक, दही या नींबू का रस।

५—वर्षा ऋतु में सब्जियों का सलाद लोबिया की एक दो फलियाँ एक मूली, दो कच्चे गूलर तथा एक भिण्डी। पूरा कागजी नींबू का रस।

६—वर्षा ऋतु में फलों का सलाद आधा सेव, एक टुकड़ा नाशपती एक टुकडा अनन्नास तथा एक टुकडा अमरूद। पूरक तीन चम्मच शहद।

तरल सलाद

जिस प्रकार हम कच्चे साग-सब्जियों का ठोस सलाद बनाकर खाते हैं और लाभ उठाते हैं उसी प्रकार उन्हें कच्ची साग सब्जियों और फलों का रस निकालकर जब हम उसे पीने के काम में लाते हैं तो उसे तरल सलाद का प्रयोग करना कहते हैं।

तरल सलाद के तीन प्रकार हैं:—

१—फलों के रस का तरल सलाद।

२—कच्ची साग-सब्जियों के रस का तरल सलाद।

३—कच्ची साग-सब्जियों को उबाल कर और उनका रस निचोड़ कर, 'सूप' के रूप में तरल सलाद।

ठोस सलाद से अधिक तरल सलाद स्वास्थ्य के लिए काफी लाभकारी सिद्ध होते हैं क्योंकि ठोस सलाद की अपेक्षा तरल सलाद से उसकी अल्प मात्रा से ही यथेष्ट खनिज लवण तथा पोषण तत्व शरीर को मिल जाते हैं।

एक तीसरा तरीका सलाद का चटनी अथवा सलाद की चीजों को पीस कर खाना है।

कच्चा अन्न खाना

ऊपर हमने कच्चा खाने का अभ्यास आरम्भ करने वालों को सर्वप्रथम अपने रोज के भोजन के साथ एक प्लेट कच्ची तरकारियों आदि का सलाद रोज का एक नियम-सा बना लेने की राय देकर 'सलाद' के विषय पर पूरा प्रकाश डालने की चेष्टा की है ताकि साधारण पढ़ा-लिखा व्यक्ति भी सलाद खाने की उपयोगिता को समझकर उसका व्यवहार करना आरंभ कर सकें जिससे उसका मेदा कम से कम कच्ची तरकारियों को भी खाकर उन्हें पचा लेने में समर्थ हो जाय।

इस प्रकरण में हम यह बताने की चेष्टा करेंगे कि सलाद के बाद हम कच्चे अन्नों को किस तरह खायें कि वे भी हम पचाने लगें जिससे उनके खाने से हमें शत प्रतिशत लाभ मिले।

स्पष्ट है कि कोई भी भोजन हो, पक्का अथवा कच्चा हमारे शरीर के लिये तभी लाभप्रद सिद्ध हो सकता है जबकि वह संतुलित हो अर्थात् उसमें वे सभी खाद्य तत्व-प्रत्यामिन कार्बोज विटामिन तथा खनिज लवण आदि-विद्यमान हों जो शरीर के पोषण के लिये आवश्यक होते हैं।

जहाँ तक अग्नि पर पकाये गये खाद्य द्रव्यों को संतुलित दशा में व्यवहार किये जाने का प्रश्न है उसके बारे में हम में से अधिकांश व्यक्ति जो थोड़ा बहुत जानते हैं और उसे व्यवहार में भी लाते हैं, परन्तु कच्चे अन्नों को खाने योग्य बनाने, तथा उन्हें संतुलित करने की तरकीब अभी हममें से बहुतों को नहीं मालूम है। क्योंकि यह विषय नितान्त नवीन और अप्रचलित होने के कारण अभी अछूता सा ही है जिस पर अभी तक नहीं के बराबर लिखा गया है।

कच्चा अन्न सभी खाते हैं और खा सकते हैं।

जब हम कहते हैं अन्नों को पकाकर नहीं उन्हें कच्चा ही खाना चाहिए तभी हमें उनके खाने का पूरा-पूरा लाभ मिल सकता है, तो इसका मतलब यह होता है कि अन्नों को तरकारियों की भाँति ही हरी अवस्था में खाया जाय, सूखे बीज रूप में नहीं। सूखे अन्न तो बीज के काम आते हैं। खाने के काम वाले तो हरे अन्न ही होते हैं जैसे हरी मटर, हरा चना गेहूं तथा हरी मूंग मसूर आदि।

किसी अन्न की जब फसल होती है और जब वह हरा होता है तो उसके दानों को बिना छिलका उतारे और उन्हें बिना पकाये क्या हम मजे से स्वाद ले लेकर नहीं खाते जौ तथा गेहूं की फलियों को थोड़ा झुलस

कर होले के रूप में उन्हें पूरा-पूरा खाना ही हमें स्वादिष्ट लगता है। इसी प्रकार ताजे धान को थोड़ा गरम करके और उसके ऊपर के कड़े छिल्के को उतार कर चूड़े के रूप में हम उनके प्राकृतिक स्वाद और गुण का लाभ उठाते हैं। पर आम तौर पर जो वर्षों रखे सूखे अन्नों का हम रोटी व भात बनाने तथा दाल आदि में रौंदने का उपयोग करते हैं वे तो अन्नों के बीज होते है जिनसे बीज का काम लेना चाहिए भोजन का काम नहीं।

पर यदि अन्न के उन सूखे बीजों से भोजन का काम लेना ही पड़े तो हम उन्हें जल में कुछ देर तक भिगोकर नरम करके अथवा उन्हें अकुं-रित करके ले सकते है और हम ऐसा मन्तव्य करके लेते भी हैं।

कुछ सन्तुलित कच्चे भोजन

पाठकों की सुविधा के लिये नीचे हम कुछ संतुलित कच्चे भोजनों के नमूने दे रहे हैं पर इन भोजनों में खाद्य द्रव्यों की मात्रायें हम जान बूझ कर नहीं दे रहे हैं और न ऐसा करना सम्भव है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की रुचि आवश्यकता, परिस्थिति तथा आर्थिक दशा आदि भिन्न-भिन्न होती हैं। अतः उसे अपनी जरुरत के मुताबिक ही अपने लिए कच्चे भोजनों का चुनाव करके और उन्हें संतुलित बनाकर व्यवहार में लाना ठीक रहेगा परन्तु यह ध्यान रहे कि हम अधिक नहीं खा रहे !

(१) अंकुरित चने + किशमिश + छुहारा + उष्णदूध

(२) अंकुरितमूंग, गेहूं + काजू + मट्ठा

(३) अंकुरित मूंग + शहद + बादाम छेना आदि।

(४) अंकुरित मटर + अखरोट + नारियल की गरी + दही

(५) कोई हरा अन्न जैसे हरी मटर, हरा चना आदि मुन्नका धान गन्ना का रस।

चौबीस घंटों का भोजन का प्रोग्राम पाचन शक्ति के अनुसार कुछ इस प्रकार बनाया जा सकता:—

नाश्ता:—दूध या मट्ठा के साथ सूखे मेवे [फल] जैसे छुहारा, बादाम किशमिश, काजू, नारियल, या खजूर केला, आम, सेब, खूबानी, आलूचा, आडू, नाशपाती, अमरुद या अंकुरित अन्न १ तोला और शहद या गुड़।

दोपहर व शाम का खाना

[क] अंकुरित अनाज जिसमें मूंग, चना और सोयाबीन भी शामिल है। दूध या मट्ठा।

[ख] कच्ची तरकारी तथा टमाटर, मूली, खीरा, अमरुद।

[ग] दही, नारियल, भीगीं हुई मुंगफली।

दोपहर बाद—मौसम का कोई फल।

नोट:—मौसमी फलों और सब्जियों का अधिक प्रयोग करें आंवले के दिनों में आंवला अवश्य लेवें—आम के दिनों में अन्नादि की अपेक्षा आम, आलूचा या खरबूजा के मौसम में खरबूजा अधिक काम में लावें।

प्राकृतिक चिकित्सा साहित्य प्रकाशन

लेखक : डा० खुशीराम शर्मा 'दिलकश' एन०

१.	रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	१०·००
२.	तन्दुरुस्ती और बीमारी में हमारा भोजन	१०·००
३.	रंगीन रश्मि चिकित्सा	१·५०
४.	उपवास चिकित्सा	१·५०
५	कामेच्छा तथा यौन विकार	४·००
६.	वैद्यराज आंवला	१·००
७	वैद्यराज नींबू	१·००
८	वैद्यराज मधु	०·८०
९.	वैद्यराज मिट्टी	१·८०
१०.	वैद्यराज लहसुन	०·५०
११.	वैद्यराज प्याज	०·८०
१२.	वैद्यराज अजवायन	·२०
१३.	स्वास्थ्य के लिये कच्चा खाइये	१·००
१४.	दूध का चमत्कार	१·००
१५.	मट्ठा का चमत्कार	०·८०
१६.	कब्ज की अचूक चिकित्सा	३·७५
१७.	प्राकृतिक चिकित्सा की विधियाँ	०·९०
१८.	१२० वर्ष जियें	
१९.	मिलिये डा० गाजर से—डा० बी० एन० सिंह	१·००
२०.	मासिक धर्म—डा० पूर्णिमा कुमारी	०·९०
०	'प्राकृतिक जीवन' हिन्दी मासिक पत्रिका वार्षिक चन्दा	९·००

प्राकृतिक जीवन कार्यालय

१. रिवर बैंक कालोनी, लखनऊ-२२६००१ (फोन : ४५६२८)

डाक व्यय ग्राहक को देना होगा, यदि माल रेलवे द्वारा मंगावें तो अपने रेलवे स्टेशन का नाम अवश्य लिखें। पूरा सेट का कुल दाम पेशगी भेजने पर डाक व्यय माफ [illegible] दिया जायेगा जो ३ रुपये है।